

6月の行事予定

パは青パトの日です。(5月24日現在)

日	曜日	行 事	サークル(施設利用)
1	木	青色パトロール隊結成式・講習会	フラダンス教室・白湯保育所
2	金		さざなみ教室・白湯レイク
3	土	地域歴史再発見	ハンドベル・ステップ21・ラージボール
4	日		
5	月		ドリーム・安来節保存会
6	火		3B体操・太極拳サークル・銭太鼓かよう会
7	水	老人クラブ総会	パ
8	木		セラバンドサークル・フラダンス教室・しらかた・生け花
9	金	なごやか寄合い世話人研修会	パ ブックトーク研究会・白湯レイク
10	土		ステップ21・灘町 de cafe・ラージボール
11	日		
12	月		ドリーム・街商組合
13	火	おだんごクラブ	太極拳サークル
14	水	青パト隊、小学校顔合わせ式・なごやか(県営)パ	民生児童委員第6ブロック研修会
15	木	福祉推進員研修会	セラバンドサークル・フラダンス教室・安来節保存会
16	金	公民館長会	さざなみ教室・白湯レイク・ブックトーク研究会
17	土	なごやか(幸町)	ハンドベル・ステップ21・山陰バジャン会・社ガール・ラージボール
18	日	ペットボトルロケット作製会・クリーンまつえ	
19	月		ドリーム
20	火	なごやか(和多見)	3B体操・フットおしゃれな料理教室・太極拳サークル・安来節保存会・銭太鼓かよう会
21	水	メンズクッキング	パ 生協中央支部
22	木	楽しく歩く会	セラバンドサークル・しらかた・生け花
23	金	公民館、保育所合同避難訓練	パ さざなみ教室・白湯レイク
24	土		ステップ21・ラージボール
25	日	グラウンドゴルフ交流会	
26	月	なごやか(北寺)	ドリーム
27	火	成人学主部・人権教育推進部主催視察研修	太極拳サークル・ツボ、ケイラク教室
28	水	↓	パ 松江看護高等学校
29	木		安来節保存会
30	金	中央ブロック職員研修会	白湯レイク



事務室閉室のお知らせ

6月27日(火)～6月28日(水)終日
(成人学習部・人権教育推進部主催の視察研修のため)
6月30日(金)14:00～
(職員研修のため)
上記の日程で事務室を閉めさせていただきます。
公民館をご利用の方は、事前に鍵を取りにお越しく下さい。
ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願い致します。

平成29年度 春季クリーンまつえ

～青い海と湖、緑あふれる美しい自然の
めぐみを大切に、きれいなまちにしよう～

6月18日(日)7:30～8:30

詳しくは、各町内に配布しております
回覧をご覧ください。

※公民館事業の写真は、ホームページや広報誌等に使用させていただく場合がございます。ご了承ください。

白湯公民館だより



松江市白湯公民館発行第359号
平成29年6月1日 発行
松江市灘町1-57
Tel: 22-7147 fax: 21-7572
E-mail: sirakatak@mable.ne.jp
ホームページ:「松江市白湯公民館」で
ご検索ください

メンズクッキング

参加者募集と第1回のお知らせ♪

今年度第1回目のメンズクッキングを開催します。地区内にお住まいの方ならどなたでも参加OKです。簡単にできるメニューです。一緒に楽しみませんか。ご参加お待ちしております。



日 時: 6月21日(水) 18:30～
場 所: 白湯公民館 3階 調理室
講 師: みさか よりえ 先生
参加費: 1,000円(材料費・飲食代含む)
締切り: 6月16日(金)までに白湯公民館へ
お申込みください。

<6月メニュー>

- *ニラ焼うどん
- *鱈の南蛮漬け
- *キャベツのからし昆布和え
- *青さやのピリ辛炒め



公民館避難訓練のお知らせ

年2回開催している、白湯公民館と白湯保育所合同の避難訓練を下記のとおり開催します。

日頃、公民館をお使いの方はもちろん、どなたでもご参加いただけます。いざという時に落ち着いて避難ができるよう、この機会にぜひご参加ください。

◇日 時: 6月23日(金) 10:00～

◇場 所: 白湯公民館 及び 白湯保育所

◇ご参加について

申し込みは必要ありませんが、参加いただける方は、訓練開始10分前に公民館2階ふれあい室へご集合ください。



つながろう 地域の絆 輪になって

白湯地区町内会連合会

おだんごクラブ



6月の内容は「ベビーマッサージ」です！
 日時：6月13日（火）10：00～11：30
 場所：白潟公民館 3階 学習室
 講師：ベビーマッサージ教室ぴよぴよ代表
 みうら みお さん
 ※会員の方には、詳細について別途連絡します。

おだんごクラブは、乳幼児の親子を対象とした楽しい乳幼児学級です。
 参加には、申込みが必要です。
 白潟公民館までお問い合わせください。
 （電話22-7147）

平成29年度 第4回

白潟地域歴史再発見楽習会のお知らせ

白潟公民館・白潟歴史まち歩き楽会

「松江の明治維新—山陰鎮撫使と玄丹加代—」

○大政奉還と松江藩について ○山陰鎮撫使の派遣について

日時：7月1日（土）13：30～15：00
 場所：白潟公民館 3階 研修室
 講師：元松江郷土館 館長 安部 登 先生
 申込み：前日までに公民館（電話22-7147）へ
 参加費：500円



～全市版～ 健康まつえ検定 その3



2. 実践 分野（○か×でお答えください）

⑤	年に一回健康診査（健診）を受けている	○	×
⑥	年に一度はがん検診を受けている	○	×

健康に関する知識を確認していただき、まずは自ら健康診断の受診や生活習慣改善への取り組みなど、知識を実践に移していただくきっかけに松江市の『健康まつえ検定』の一部を紹介しました。

白潟地区健康まつえ21推進隊より

⑤	年に一回健康診断を受けている	
	—	動脈硬化など、健診を受けて初めて気づくことがあります。年に一度は健診を受けましょう。国民健康保険ご加入の方の健康診断は10月までです。国保以外の方は、ご加入の保険者にご確認ください。
⑥	年に一度はがん検診を受けている	
	—	松江市のがん検診は3月まで実施しています。「健診のお知らせ」をご確認のうえ、受診券、健康保険証を持って受診してください。

白潟地区健康まつえ21推進隊からのお知らせ

がん検診のお知らせ

職場などで検診を受ける機会のない市民を対象にがん検診が実施されます。

子宮がん検診

日時 6月27日（火）13：30～14：30
 会場 松江市市民活動センター1F
 （スティックビル）



胃がん・大腸がん検診

日時 7月7日（金）9：00～9：30
 会場 松江市市民活動センター1F
 （スティックビル）

がん検診の詳細内容は、市報松江6月号とともに配布予定の『平成29年度版けんしんのお知らせ』をご覧ください。

ニュースポーツ交流会

～室内で出来る「ニチレクボール」等～



日時 7月6日（木）10：00～12：00
 会場 白潟公民館 3階 研修室
 講師 松江市スポーツ推進員
 土井裕美氏
 尾野明彦氏
 申込締切 6月29日（木）
 申込先 白潟公民館 22-7147



※詳しい内容については、回覧チラシをご覧ください。

第1回 楽しく歩く会

白潟地区健康まつえ21推進隊では今年度も楽しく歩く会を開催します。床几山へ往復します。歩いた後は食生活改善推進員さんより「減塩メニュー」を教えてください。我が家の味噌汁の塩分濃度が気になる方は当日お持ちください。大さじ2杯程の量で計測できます。たくさんの方のご参加をお待ちしております。



日時 6月22日（木）9：00～11：30
 （少雨決行）

集合場所 白潟公民館 3階 学習室集合
 講師 吉岡利夫さん（松江ウォーキング協会会長）

終了後、減塩メニューの試食をします！



6月15日（木）までに白潟公民館（電話22-7147）へお申込みください。

※雨天の場合は、室内で出来る簡単な運動を行います。
 ※暑い季節です。帽子、タオル、水筒等水分補給できる物をご持参ください。
 ※コースは当日の気候で変更する場合があります。

「白潟地区グラウンド・ゴルフ交流会」開催



日時：6月25日（日） 9：00～12：00（9：00現地集合）
 場所：鹿島グラウンドゴルフ場（松江市鹿島町北講武 908-2）
 ※参加費は無料 用具は会場でレンタルします。

白潟地区内の町内会・自治会会員の方で、小学生以上の方ならどなたでも参加できます。参加希望の方は、6月16日（金）までに公民館へ申し込んでください。なお、移動手段がない方は、申し込み時にその旨ご連絡ください。詳しくは各町内会体育委員さんもしくは、公民館（22-7147）へお問合せください。ご参加お待ちしております。

主催：白潟地区体育協会